





٥٤ مليون ل.  
كلفة الترميم  
البلدة القديمة

ي. دافيدوفيتش  
رئيس اللجنة المحلية  
لواء الحبل المرمم

\_\_\_\_\_



# صفحة المرأة

== اعداد ام عماد ==

## من أجل سعادة بيوتنا

بقلم : احمد زكي عبد الحليم

الحياة الزوجية هي أخطر رسالة اجتماعية في حياة الإنسان . ولذلك كان من الطبيعي أن تكون هناك دراسات متواصلة ومتجددة حول هذا الموضوع ، بهدف الوصول إلى قواعد سليمة تحكم هذه العلاقة . وتبنيها على أسس قوية وأصيلة ، وتكشف أمام الأزواج طريق السعادة والاستقرار .

وتبدو أهمية هذه الدراسات في المجتمعات التي تعاني من القلق وعدم الاستقرار والتفرد على التقاليد ، فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع نسبة الطلاق . ولذلك نجد العلماء في أمريكا وأوروبا يقومون بدور كبير في هذا المجال ، بعد أن فشلت الأسرة استقرارها وقسمتها ، وأصبح من الطبيعي أن يحدث الزواج بعد لقاء لم يتجاوز بضعة ساعات ، ثم يقبض الطلاق بعد أيام قليلة !

وإذا كان مجتمعنا لا يعاني من وجود هذه الروح القلقة ، فلا شك أن هناك بعض النتائج التي نلناها ، والتي تتصل بتفكير المرأة بصفة عامة .

من وراء نزولها إلى ميدان العمل بينما يرى الرجل أن عمل المرأة يعني إهانة لاسمها في ثقافة البيت الجيد . فهو يفضي بشيء كثير من أجل أن تتحمل معه زوجته جانباً من هذه النقائص ، فإذا رفضت ذلك ، فلا غشاة من الضحية ولا لزوم لها .

والذي يحدث أن المرأة العاملة ترفض مبدأ المشاركة المالية . وهي عليها ، لأن هذا هو الميدان الذي تترك فيه وجودها وذاتها . وليس من العادل أن يتحمل الزوج عبء الحياة كلها ، بينما هي التي تتحمل عبء العمل .

وهذا السبب يقف في مقدمة الأسباب التي تؤدي إلى انهيار البيوت الزوجية الجيدة . وهو أيضاً التفسير لسرعة وقوع الطلاق في هذه الأيام ، رغم أن الحب هو الذي يجمع بين مثل هذين الزوجين .

ومن الممكن أن تظهر هذه المشكلة في أي مجتمع لا يوجد الاهتمام اللازم نحو مشكلة بناء البيوت الجيدة . ولذلك فإن على وسائل الإعلام أن تتناول هذه المشاكل ، وأن تنبه إليها أذهان الشبان والفتيات ، وأن تهيئ لهماهيم الطريق القوي لتحميل أعباء فترة بناء حياة جديدة ، وتضيق أمامهم طريق الدمار في مستقبل يكسبون أفضل من يومهم .

وهذا المعنى يجب أن يوضع في ذهن الفتاة الجديدة بصفة خاصة . فإن الشاب يشعر بأعباء الحياة بمجرد أن يقدم ميدان الحياة العملية ، ويكون مطلوباً منه أن ينفق وقته على تلبية احتياجات الحياة ، وأن يتحمل أعباء البيت ، ولا ينبغي أن نتفكر من أحد الجوانب أن يتقبل على مختلف الجوانب الأخرى . ثم أن الموضوع المطلوب في الحياة الزوجية حتى تقوم على أسس سليمة وقوية ومعروضة وواضحة .

من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !

## الشتاء .. على مائدتك

نكتل ولكل علينا أن نراعي اعتبارات أخرى مثل القوام والصحة . وهذه بعض الاقتراحات الأخرى التي ننصح بها :  
● الصنف من نريد دون أن نفقد الإنباس من الجوع .  
● مثل الجبن .  
● أنه طعام أساسي لكل أنواع خاصة الجبن الأبيض خاصة إذا شاولنا مع العيش الجاف .  
● الفاكهة .  
● طازجة أو كميوت .  
● بسكر خفيف .  
● البيض .  
● غذاء مثالي لصحتك ولجمالك في الشتاء .  
● الزبادي .  
● وكل منتجات الألبان ضرورية للصحة في كل وقت .  
● نصيحة أخرى ذرية ولكنها لا تنفصل عنكم أبداً : احرص على شاول طبق شوربة ساخنة ، والشوربة طيبة خاصة إذا شاولنا مع العيش .  
● الوقت فانه لا يسبب أي زيادة في الوزن طالما لا يحتوي على كمية دهون .  
● يكفي أن تضعي فيه قطعة صغيرة من الزيد .  
● ونساولي ما تريدين .  
● في الشتاء دون خوف من زيادة الوزن ولتن ابعدي من الدهون وأكثر من الخضراوات على أن يركبها فضج أكثر من اللازم فهي عندك بعد أكثر من الصناعات والمعادن التي بها .  
● وابعدي من الصلصة الثقيلة وعلبك أنواع من الصلصة الخفيفة أو الباردة التي سوف تحول علاقتك مع الطعام إلى اللون الوردي لأنها سوف تسبب لك البليغ دون إخراجك عن كبر من السرور !

● مع حلول الشتاء تتغير نظرتنا إلى أنواع الطعام هناك ما نحتاج إليه في فصل البرد أكثر مما نحتاج إليه في فصل الصيف .  
● التي تعتبر طبقاً شتوياً من البرد .  
● الأولى : وهو ما نهي طعام ممتاز يصلح لكل الفصول ولكل الناس .  
● الكبر والصغار .  
● النساء اللاتي يشعن رطباً والذين لا يمتنعون من طعم هذا الصنف .  
● غني بالبروتين وفي نفس الوقت لا يحتوي على الكثير من الدهون ومن السرور .  
● هذا على أنه من الأفضل ألا يكون مثلياً .  
● فالأكثر الإسهال دهوناً مثل سميا من أقل اللحوم سامة !  
● فان كل منتجات الجبن من أسماك وقواقع وغيره طعام مناسب ومفيد للصحة وللبرودة وللإعصاب فهي تحتوي على الكثير من الصناعات والمعادن .  
● بل إن خبراء النجيب يقولون للمرأة أن شاول الأسماك فهي من كثير من مستحضرات النجيب !  
● وعندما نقول أنه من الأفضل انضمام عن الصلصة الثقيلة فانها ليست مجرد نصيحة روتينية !  
● ثبت أولاً أنها ضارة بالصحة والجمال لا تصاحب عادة أنواع الطعام المنارة الجيدة .  
● الطيور !  
● والطبوس الجيدة .  
● الصلصة البيضاء .  
● الطيور أيضاً طعام شتوي مهم بروتين كامل ودهونه قليلة للغاية .  
● ويحب أن الشتاء يحتاج إلى أن ناكل أكثر لكي نغمر بالذات ، ونقوم البرد .  
● فليد ان

● من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !

هو نادر الصراع في حياة الإنسان !  
● وذلك لا تفكر الفتاة الجديدة في أعباء الحياة الزوجية . وهي تصل إلى قمة السعادة يوم تلتقي بالحب . فان هذا يعني أن المشاكل في حياتها لا وجود لها .  
● وإنما عندما تنقل إلى بيت الزوجية ، فإن كل الأشياء السعيدة في انتظارها . وأن عليها أن تترك أو حتى تمنح من بعيد لنجد كل شيء بين يديها أو تحت قدميها !  
● ولكن لا شيء من ذلك يحدث في عالم الحقيقة .  
● هذا العالم الذي لا نعرفه جيداً الفتاة الجديدة .  
● ويكون أول ما يخطر على بالها في هذا الموقف هو أن تهرب من الواقع الجديد المزم .  
● وهذا السبب يقف في مقدمة الأسباب التي تؤدي إلى انهيار البيوت الزوجية الجيدة . وهو أيضاً التفسير لسرعة وقوع الطلاق في هذه الأيام ، رغم أن الحب هو الذي يجمع بين مثل هذين الزوجين .

ومن الممكن أن تظهر هذه المشكلة في أي مجتمع لا يوجد الاهتمام اللازم نحو مشكلة بناء البيوت الجيدة . ولذلك فإن على وسائل الإعلام أن تتناول هذه المشاكل ، وأن تنبه إليها أذهان الشبان والفتيات ، وأن تهيئ لهماهيم الطريق القوي لتحميل أعباء فترة بناء حياة جديدة ، وتضيق أمامهم طريق الدمار في مستقبل يكسبون أفضل من يومهم .

وهذا المعنى يجب أن يوضع في ذهن الفتاة الجديدة بصفة خاصة . فإن الشاب يشعر بأعباء الحياة بمجرد أن يقدم ميدان الحياة العملية ، ويكون مطلوباً منه أن ينفق وقته على تلبية احتياجات الحياة ، وأن يتحمل أعباء البيت ، ولا ينبغي أن نتفكر من أحد الجوانب أن يتقبل على مختلف الجوانب الأخرى . ثم أن الموضوع المطلوب في الحياة الزوجية حتى تقوم على أسس سليمة وقوية ومعروضة وواضحة .

من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !

من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !

من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !

من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !

من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !

من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !

ومن أهم النتائج التي جاءت بها هذه الدراسات أن المرأة الحديثة تفكر في الزواج ، ولكنها لا تفكر مطلقاً في مسؤوليات الحياة الزوجية . فهي ترى الجانب الذي يمثل في الاحلام دون أن تنظر إلى الجانب الواقعي .  
● ولكنها لا تملك شغل مهم فاتها يمكن أن تجد الرجل الذي يرضي احلامها ، ويترجم معها بشتى السعادة .  
● ولكنها لا تملك شغل مهم فاتها يمكن أن تجد الرجل الذي يرضي احلامها ، ويترجم معها بشتى السعادة .  
● ولكنها لا تملك شغل مهم فاتها يمكن أن تجد الرجل الذي يرضي احلامها ، ويترجم معها بشتى السعادة .

ومن هنا تتغير نظرة الفتاة الحديثة إلى الحياة الزوجية ، فهي لم تكن على اعتماد نفسي لتحميل المسؤوليات الجيدة .  
● وأكثر من ذلك أنها لم تكن تفكر في هذه المسؤوليات .  
● ولذلك ترى في الزواج موطاً لهم احلامها ، وفيها بكل انقلاتها ، ومسؤوليات لم ترد لها على بال أو خاطر .  
● والحياة الحديثة هي المسئولة عن هذا السقوط في التفكير الذي يفرق بينه وبين النشأة .  
● فان هذه الحياة تصور لهن الزواج على أنه «الطلاق» في الحياة الفتاة من بيت (بيتها) إلى قصر الاحلام الذي أعده من أجلها رجل يحبها ، ومثلتي السنين الطويلة وهو يشيدها في انتظارها .  
● إن الكتاب والسبيل والتفكير وكل وسائل الإعلام لا تتناول مشاكل البيوت الجيدة .  
● لا تتحدث من دور التكاثر في حياة امرأة جديدة .  
● وإنما هي تصور الحياة على أنها شيء سهول يسير بلا مشاكل .  
● وهذا العالم وحده الذي في عالم الحب .  
● هذا العالم وحده الذي في عالم الحب .  
● هذا العالم وحده الذي في عالم الحب .

من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !

من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !

من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !

من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !

من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !

من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !

من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !



حتى لا يفارقت  
الفادام الجديد

كثير من الامهات يفكرن في الانجاب مرة ثانية . بعد ان يكون الابن الاول قد كبر بعض الشيء ، واصبح في الرابعة او الخامسة من عمره . والانجاب في هذه الحالة يبدو اكبر وأهم حدث في حياة الطفل الوحيد ، فهو قد عاش هذه الفترة من عمره موضع الحب والاهتمام والرعاية . بلا شك . وعلى ذلك ، فان قدوم طفل آخر سوف يشعره بالضيق . بل قد تتغير نفسه سخطاً الدرجة يحاول معها أن يخلق الضرر بأولود الجديد .

ولكن هذه الحالة ليست مستحسنة .  
● والمثل الذي في التي تستطيع ان تهني طفلها لاستقبال القادم الجديد .  
● وبذلك تفقد من حدة شعوره بالعداء .  
● ونحن نعلم انك بعض النقاط التي تتركها في ذهنك .  
● وبذلك ان تفهمي لها ، مستوحاة في ذلك قرونك الخاصة .  
● اشركي طفلك الاول معك في اعداد لوازم المولود الجديد .  
● فلاب ولقائات وأوان وغير ذلك .  
● وان هذا القادم لا يزال من حوزته ، وان له اشياءه الخاصة به .  
● اصطحبي معك الى الطبيب عندما يقرر ترددك عليه في الفقرة الأخيرة من العمل .  
● وبذلك يمس قدر الايمان في « جو » الحالات المتغير ويستند نسبياً له .

إذا كنت قد قررت وضع مولودك القادم في المستشفى ، فاصحبي طفلك في زيارة هناك .  
● وانتهيه ان هذا المكان لا يذهب اليه المرضي وحدهم ، ولكن تذهب اليه الامهات ايضا ليضمن اطباءهن .

خلال وجودك بالمستشفى ،  
● اطلبي الى والده ان يزيك من غايته واهتمامه به .  
● وذلك حتى لا يشعر ان مجرد ذهابك لوضع هذا المولود الجديد قد حرمة من قدر كبير من الاهتمام والحب والحنان .

عندما تجدين انه يتم برأفة المولود الجديد فسيحب اليك في حب وحنان .  
● وان هذه اللزمة البسيطة تشعرك بان مكانه ما زالت كما هي لم تتغير .  
● ولا تفسد ان تضعيه ببقعة كبيرة قبل ان تبني في ارضاع المولود الجديد .

خصصي بعض وقتك للامانة بآهه اشعريه ان هذا الوقت خاص به وحده لا يشترك فيه احد .  
● فديعه يفرق الهواة التي يجب ان يفهم فيها هذا الوقت معك .  
● فاذا كان قد تعود ان تروي له بعض القصص فلا تحرميه من ذلك .  
● بل كوني اكثر حرصاً على القيام بهذه المهمة .  
● اعرضي عليه صورة ايام كان

تفسير ذلك ان الاحفال ، في كل بلد يرتفع فيه مستوى المعيشة ، يكونون من شاول الحلوى والاطعمة الشهوية .  
● وهذه تخلف حلواً بكل مبناء الانسان ويميل على تصورها .  
● وقد قال العلماء ان كثرة استعمال الفشارية يسبب الى الانسان واللثة .  
● وان افضل طريقة لنظف لاسنان الانسان خاصة بالنسبة لالطفال هي شاول فاكهة او قطعة من الجزر بدلاً من الحلوى !



## اء فعلا مسرفات ..!!

بقلم : ربيع غيث

رجلا لا يقول أن زوجته مسرفة ، وإنما لا تقدر المال ، وإنما تنفقه بغير حساب لا يفيد .  
● لا اظن .. فالتسارع ان المرأة في هذا كالمظلم تنفق المال في لادها لا تصرفكم يعاني الرجل ليربحه والمثكلة المالية في مقدمة المشاكل التي تشقى الزوجين ، ولا يستطيعان التغلب عليها ولو استعانوا في صادق والمواطفة المتتمة ، كذلك لا يشفع الاولاد في حلها ، بل لعلهم يزيدونها عقيد .  
● ومن استفتاء أجرى مؤخراً في فرنسا تبين ان الخلافات المالية هي في فشل كثير من الزوجات .  
● هذا ما أكدته ٤٧ بالمئة من الرجال و ٢٨ بالمئة من

ان المرأة التي تحرس على اقتناء هذه « الفوارق » ترجع مسرعة بها لا يفيد ، وتطلق زوجها بقرآن تزد شكوكه .  
● وقد يكون معه حق ، اليس كذلك ؟  
● متى تتحدثين عن المال ومشاكله ؟  
● وهذه ايضا مشكلة كبرى .  
● ولو كنت مكانك لحرصت على عدم الشكوى من ارتفاع الاسعار ، وكثرة مطالب الاولاد ومكعبا هذه المسببة او تلك ، فقد تنفد القصة لتفشل بكتلتها ، وحسن تدبيرها وتشير عليك بالاستئذان عن اصناف بعينها ، وبالتعامل مع تاجر بالذات ، وهذا وحده كليل بان يبرر شكوك زوجك ويحمله بمقدار انك لا تحسن تدبير ميزانيتك ، وانك بالمثل تريجين الى القائلين من الفاشة بغير حساب .  
● واه من الصديقات الجنيات !  
● والشكوى من قلة المال اتداء المسيرة او في فترة النوم تسد المزاج ، وتكثر الصور .

والاظهار يكونون ان اثارة المشاكل اتداء الطعام تسبب الشبهة ، وتسبب ترحله المدة وما الى من امراض .  
● فما هي اذن اسباب الواسبات والظروف لاثارة المسائل المالية ؟  
● بعد الفداء .. وقد استوت المدة حظا من الطعام الشهوي ، ونجناج الشهوة في يد الزوج والسبابة في فمه .  
● حينئذ يستمع بانه ويحبب المحول من طيباتك .. وربما غير المحلول أيضا .. تبتلى للدخول في مناقشات طويلة حادة تعطل الهضم ، وتفسد الاعصاب .

ما هيتها لي ، فكنت انها تلمت ولي هذا الشريرة السريعة .  
● كلمة في الحقيقة .  
● فتراها وتلخص لي ما احتاج اليه من معلومات في اقصر مدة ممكنة !  
● وفي هذا الشريرة احتلتا بيد زوجنا لليرة الثالثة .  
● كانت هيتها لي خفي عدد السجلات التي اخذتها الى النصف .  
● اما هيتها فكانت عبارة عن عدد كبير من « الدوسيهات » روت فيها اوراقتي وخصائتي احسن ترتيب .

ما رايك يا سيدتي في هذا التسرع من الهدايا .  
● الكمية ؟  
● ليس افضل وايضا من الهدايا التي اعطانا ان تبذلها في مثل هذه المناسبة ؟

الهداء الشيق نعمة .  
● يجعلك تنسين كل متاعك الاخرى .  
● الولاد عزاء في السيرة .  
● وهم ايضا يسعدونك على ان تملئ اليها بسرعة !

الرجل ليس مشكلة عند المرأة الفكية .  
● انه حل !  
● عندما كنت طفلا كنت اعلم ما يريد والدي .  
● اما الآن فانا اعلم ما يريد اولادي .  
● ولست ادري في اعلمها اريدنا !  
● المرأة الفكية لا تريد ان يولي عليها احد شيئا .  
● ومع ذلك فغان محظون بيمان سكرتيرات !

احسن من المعجون :  
● تلك واحدة في انجليزي قديم يقول :  
● وقد ثبت صق هذا المثل ، واضاف اليه الطب الحديث كلمة اخرى ، وهي :  
● فاكهة واحدة في اليوم تبعد طبيب الانسان .

وتفسير ذلك ان الاحفال ، في كل بلد يرتفع فيه مستوى المعيشة ، يكونون من شاول الحلوى والاطعمة الشهوية .  
● وهذه تخلف حلواً بكل مبناء الانسان ويميل على تصورها .  
● وقد قال العلماء ان كثرة استعمال الفشارية يسبب الى الانسان واللثة .  
● وان افضل طريقة لنظف لاسنان الانسان خاصة بالنسبة لالطفال هي شاول فاكهة او قطعة من الجزر بدلاً من الحلوى !

بعد فاستقبلي البرد بانسابة ..  
● فني راسك استراحتية يومية كاملة لحارته .

من لندن : عاد الزوج من عمله ساخناً ثلثاً . وقال لزوجته : لقد جعلت زملائي يسخرون مني . لقد ذهبت وأنا ارتديت ملابس مقبورة . فغابت الزوجة في احتياج زوهر : أنا التي سببت لك ؟ . وكذلك وضعت على « الشاة » مقبورة !

## كامله ضد البرد

بقلم : ربيع غيث

البرد .. الشاة ..  
● اية تعزف على تأثيره فان البرد مثل الصيف يبرق ببرق البهيرة ملظاً يفعل مع الورد .  
● ما يشد البرد عضلات الدورة الدموية .  
● هذا من سبب عنيما للجسم كله فيجند تشاك في فصل البرد لانه يفرق الدورة الدموية .  
● احرص على راحة شريك في الشتاء .  
● اختاري

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

## كامله ضد البرد

بقلم : ربيع غيث

البرد .. الشاة ..  
● اية تعزف على تأثيره فان البرد مثل الصيف يبرق ببرق البهيرة ملظاً يفعل مع الورد .  
● ما يشد البرد عضلات الدورة الدموية .  
● هذا من سبب عنيما للجسم كله فيجند تشاك في فصل البرد لانه يفرق الدورة الدموية .  
● احرص على راحة شريك في الشتاء .  
● اختاري

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .

في المساء لا تشي وضع كريم مغذ على وجهك وعنقك ويك ويك مع عمل مساج خفيف فان كل الماثل التي تمرض للواء البرد تحتاج الى العناية حتى لا تسبب جافة الى درجة التشويز بالام فيها .







\_\_\_\_\_



